Apfel-Sellerie-Salat

Knackig. Erfrischend. Fruchtig. Apfel-Sellerie-Salat ist der perfekte Wintersalat. Denn genau dann hat Stangensellerie Saison, sind die gelagerten Äpfel noch herrlich knackig. Ich gebe gern ein paar Mandeln für den Crunch hinein und balanciere die leichte Schärfe der Zwiebeln mit etwas Agavendicksaft aus. Da dieser Salat lange frisch bleibt, lässt er sich dabei super vorbereiten.



Apfel-Sellerie-Salat | Foto: Linda Katharina Klein
Zutaten (2 Portionen oder vier Beilagensalate): 300 Gramm Stangensellerie | 3 Äpfel | 75 Gramm rote Zwiebel | 25 Gramm gehackte Mandeln | 2 Esslöffel Agavendicksaft | 2 Esslöffel heller Balsamico | 2 Esslöffel Olivenöl | Salz | Schwarzer Pfeffer



Apfel-Sellerie-Salat | Foto: Linda Katharina Klein
Zubereitung (15 Minuten): 1. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, dann herausnehmen und auskühlen lassen. 2. Äpfel entkernen und in mundgerechte Würfel schneiden. 3. Holzige Enden vom Sellerie entfernen und in mundgerechte Würfel schneiden. 4. Zwiebel schälen und fein würfeln. 5. Balsamico, Olivenöl und Agavendicksaft zu einem Dressing verrühren, dann mit den anderen Zutaten mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mehr raffinierte Salate sowie weitere Rezepte mit Äpfeln und mehr Rezepte mit Sellerie!

Nährwerte/Portion: 360 Kalorien | 16,7 Gramm Fett | 43,6 Gramm Kohlenhydrate | 6,2 Gramm Eiweiß